



№1 (213), январь 2021 года

журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»
Выходит с января 2021 года
Учредитель и издатель ООО
«Шенкман и сыновья»

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон/факс:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



Подписные индексы в каталоге
«Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на 6 месяцев)	– 79922
«Будь здоров!» (на 6 месяцев)	– 73035
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!» (на 6 месяцев)	– 44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно
на сайтах **pressa-rf.ru** и **akc.ru**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка
на сайте **www.nasha-pressa.de**

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте» и «Фейсбук».
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить
на информационном сайте **http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov**

Журналы «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!» поступают в продажу
в киоски периодической печати. В Москве их можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2020



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Нам – 20 лет!

4

Казалось бы, не так давно 1 января 2001 года вышел первый номер нашего журнала. А прошло уже 20 лет...

Татьяна Абрамова Счастье – оно рядом!

6

Разве можно в сегодняшней сложной жизни найти источник счастья и радости? Автор нашла аргументы, доказывающие, что это реально.

Галина Сухарева Магия льда и йоги

12

Кто эта милая женщина на катке, изображённая на обложке журнала? Фотокорреспондент рассказывает о ней.

ИЗ ЛУЧШЕГО ЗА 20 ЛЕТ

Татьяна Сербина Как обмануть клетки?

16

Мы начинаем публиковать материалы, напечатанные в журнале ещё в доинтернетовскую пору, но до сих пор не потерявшие своей актуальности. Этот – один из них.



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лариса Геня Ишемическая болезнь сердца 21

ИБС может стать причиной стенокардии и инфаркта. Какие меры помогут избежать опасных осложнений?

Людмила Горяйнова Главный барьер на пути вирусов 24

Постоянный автор рассказывает об органах иммунитета и о том, как их поддержать. А во второй части в следующем номере даст ещё много советов.

Александр Григорьев Болезнь или неизбежность старения? 30

Речь идёт о возрастной атрофии мышц, которую многие, в том числе врачи, считают спутником старения. Но есть и другая точка зрения.

Глеб Давыдов Ларингит: лечить по правилам певцов 34

Любая болезнь становится понятной, если ты наблюдаешь, как заболел и лечился твой близкий человек. Автор решил поделиться такими своими впечатлениями.

Сергей Коршунов Полюбите свои стопы! 40

К этому призывает врач ЛФК. И даёт советы, что следует подразумевать под любовью к стопам.

Вадим Кириллов Себорейный дерматит 44

Распространённое заболевание, чаще наступающее мужчин после 50 лет, доставляет большой дискомфорт и на физическом, и на эмоциональном уровне. Как же с ним справиться?



СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Маргарита Доброва О пользе шевеления кишками 50

Это материал из нашей многолетней, но не стареющей копилки ценных рецептов.

ПСИХОЛОГИЯ

Татьяна Абрамова Когда слова не нужны 52

Психолог Галина Тимошенко утверждает: молчание помогает человеку сосредоточиться на своём внутреннем мире, лучше понять себя и окружающих. Более того, оно – целебно!

Галина Сухарева Медитация против стресса 58

Медитация как самое проникновенное молчание, лучше всего успокаивает нервную систему.

Разминка для ума 61

Анна Антонова Семья напрокат 62

Психолог считает, что «семья напрокат», в которой устанавливаются ни к чему не обязывающие отношения, поможет вам понять: надо ли продолжать их дальше?



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Михаил Филонов Картошкины секреты 68

Их у самого популярного российского продукта немало – и в кулинарии, и в косметологии, и в целительстве.

КУЛЬТУРА, ИСТОРИЯ

Николай Пересадин Даниил Гранин: волшебник с берегов Невы 73

Это ещё один герой в рубрике «Этюды о долгожителях», которую ведёт доктор медицинских наук Николай Пересадин.

Суп из репы 80

На 80-й странице в этом году будут публиковаться рецепты простых и полезных блюд. Присоединяйтесь, присылайте свои!